

**FAKTA** Centrerad ridning

I centrerad ridning strävar man efter kroppskontroll och kroppsmedvetenhet i samspel med hästens rörelser. Undervisningen sker både med och utan häst. I teoriarbetet och de avstutna övningarna finns paralleller med bland annat yoga och Alexander-tekniken. Centrerad ridning baseras på fyra grundstenar:

- andning
  - ögon
  - kroppens fem "byggklossar"
  - förmågan att centrera dessa klossar i förhållande till varandra.
- Centrerad ridning är utvecklad av amerikanen Sally Swift. I dag finns det tränare som undervisar i tekniken runt om i hela världen. Sally Swift avled i april i år, några veckor före sin 96-årsdag.

**FAKTA** Lisa Johansson

Lisa Johansson är ridlärare, hästmassör och instruktör i centrerad ridning. Hon har ägnat sig åt hästar i 20 år, yrkesmässigt sedan 1996. – Jag upptäckte centrerad ridning i samband med en olycka då jag drabbades av whiplashskada nummer två. Jag tappade ridkänslan och balansen försvann, men med den centrerade ridningen har allt kommit tillbaka, och mer därtill. Man lär sig helt enkelt att använda kroppen så effektivt som möjligt. – Det är ingen ny ridstil på något sätt utan ett komplement till det du redan gör. Det handlar också om att försöka tänka efter hur balanserad man är i sitt liv. Om vi mår bra känner



hästen det. Du ska hitta din egen lyckokänsla och plocka fram den när du rider.



En mer plan fotställning med stigbygeln längre in på foten, trampdynan. Detta ger bättre svikt i fotleden, vilket fortplantar sig ned till hästens benisättning.

**FÖRE**

**FÖRE!** En lång häst som står emot och ryttaren i obalans. 90 minuters arbete återstår, både till häst och på marken.

**EFTER**

**EFTER!** Häst och ryttare har slappnat av. Nettan är fortfarande något lång i sin kropp och kunde trampa under sig bättre, Annas skänkel kunde ligga lite längre bak men i det stora hela sitter hon stadigt och balanserat i traven.

**ENKÄT**

Det finns flera anledningar till att man söker sig till centrerad ridning. På teorikursen utanför Mölnlycke slöt ett 20-tal ryttare upp.

**Vad förväntar du dig av kursen?**

**Carina Hart, 43 år:**  
– Jag vill bli mer medveten om min kropp och hur mina kroppsrörelser påverkar min ridning. Samtidigt vill jag uppleva att hästen vill samarbeta med mig.



**Agneta Mentor, 48 år:**  
– Jag vill prata hästens språk och utveckla min kommunikation med hästen så att jag inte förvirrar den i min ridning.



**Bitte Gräns, 49 år:**  
– Kanske låter det lite fänigt men jag vill känna att jag kan dansa med hästen. Jag har haft en del sådana ögonblick och jag vill verkligen dit igen.



**Andrea Nilsson, 17 år:**  
– Jag har kört fast och behöver komma vidare i min ridning. Kanske är det detta jag behöver?



**Bertil Nilsson, 58 år:**  
– Jag har inte ridit speciellt länge och ville prova och se vad det här med centrerad ridning kan ge. Vi går kursen hela familjen tillsammans så det blir lite som en familjereg också.

# sig att sitta ned i trav

bakåt, ett i taget. Slappna av i höfterna och känn dig lite hjulbent. Stryk utefter lärens insidor ända ned till vristen.

Det kändes lite fänigt att stå där i paddockgruset och rulla med höfterna som en annan rockstjärna.

Fotografen log och Nettan tittade på mig med blick som sa allt: "Nu har det slagit över hos matte totalt."

Men efter att ha provgått längs medel-linjen ett par gånger satt jag upp igen och kände faktiskt en påtaglig skillnad.

**LITE SENARE** gjorde vi samma övning men på en studs-matta. Jag "skrittade" och "travade" på stället och gjorde "halt" på både in- och utandning. När halten kom i en utandning blev den lugnare och studs-mattan slutade vibrera nästan omedelbart. Efter att jag hade suttit upp igen och travat några varv på volten, kortade Lisa mina stigläder ett hål och korrigerade mina fötter.

– Flytta in foten så att stigbygeln sitter på trampdynan och håll foten rakt över marken. Tänk dig att du längre insidan av



På teoripasset som föregick de praktiska övningar till häst fick Anna hitta rörligheterna i höfterna. I paddocken blev det en kort repetition.

läret, sa Lisa och passade på att stretcha mina ben bakåt.

**NU UPPLEVDE JAG** en stor skillnad i både sits och känsla. Jag plockade fram min jämvikts-punkt och såg skålen i höftpartiet framför mig och lät den falla ned mot sadeln. Höftkulorna rullade bakåt, varannan höger, varannan vänster och jag tänkte på mina fötter och jordens dragningskraft.

– Lyft din haka en aning och flytta ditt axelparti någon centimeter bakåt och utåt i volten, instruerade Lisa.

Då plötsligt hände det!

Hela jag slappnade av och fann balans i både mig själv och hästen på ett sätt som jag aldrig tidigare känt.

Nettan höjde ryggen, fick in bakbenen under sig, mjuknade och sökte sig nedåt av sig själv. Jag satt ned i traven, utan att spänna mig, och jag ville verkligen inte sluta rida.

– Nu sitter du riktigt fint, log Lisa. Känns det bra?

Om det gjorde! Och om min och Nettans ork inte varit något begränsad hade vi nog travat runt på den där mittvolten ännu...

**Två månader senare...**

Hjälpte centrerad ridning mig att komma ned i sadeln?

Svaret är definitivt ja, men det kommer inte per automatik och jag har – naturligtvis – fått jobba mer med mig själv och min kropp än den stunden tillsammans med Lisa i vår paddock.

Även om jag inte anammat hela konceptet kring centrerad ridning så har vissa övningar fastnat, som plockas fram och används när balansen sviktar.

Jordning och tanken på att höftkulorna rullar bakåt likt cykelpedaler är de viktigaste verktygen i min verktygslåda.

Så här två månader senare konstaterar jag att nedsutten trav inte längre är någon "big deal". Det tog någon månad till efter Lisas besök, men nu sitter jag i balans och jobbar min häst i trav utan att hela tiden behöva koncentrera mig på min sits.

ANNA CARLSSON-KÄCK